



urtarrila - enero 2026

ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
															1					2				
															JAIA					JAIA				
															FIESTA					FIESTA				
5					6					7 Kcal 758 HC 66 Lip 41 Prot 31					8 Kcal 882 HC 93 Lip 29 Prot 66					9 Kcal 797 HC 110 Lip 24 Prot 41				
JAIA					JAIA					Lekak patatekin Hanburgesa piper gorriekin Gazta txikia Vainas con patatas Hamburguesa con pimientos rojos Quesitos					Garbantzuak bertako kalabazarekin Oilasko-izterra entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada					Makarroiak italiar erara Izokina marinela saltsan Sasoiko fruta Macarrones italiana Salmon en salsa marinera Fruta de temporada				
										Pasta - Arraina - Fruta Pasta - Pescado - Fruta					Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo					Barazki - Hegazti - Jogurta Verdura - Ave - Yogur				
12 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32					13 Kcal 796 HC 94 Lip 38 Prot 19					14 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45					15 Kcal 678 HC 81 Lip 26 Prot 32					16 Kcal 737 HC 87 Lip 22 Prot 52				
Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Paella vegetal Fruta de temporada					Hegazti-zopa arrozarekin Patata tortila labea entsaladarekin Sasoiko fruta Sopa de ave con arroz Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada					Porrusalda krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Jogurta Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur					Patatak errioxar erara Legatza barazki saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Patatas a la riojana Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada					Babarrun gorri erregosiak Oilasko-bularkia jardinerara Sasoiko fruta Alubias rojas estofadas Pechuga de pollo a la jardinera Fruta de temporada				
Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Arroza - Arraina - Fruta Arroz - Pescado - Fruta					Krema - Haragi - Jogurta Crema - Carne - Yogur					Entsalada - Arraultz - Jogurta Ensalada - Huevo - Yogur				
19 Kcal 848 HC 102 Lip 36 Prot 32					20 Kcal 801 HC 83 Lip 42 Prot 26					21 Kcal 791 HC 118 Lip 18 Prot 44					22 Kcal 667 HC 89 Lip 12 Prot 52					23 Kcal 724 HC 83 Lip 26 Prot 37				
Garbantzuak bertako barazkiekin Patata eta txorizo tortila labea entsaladarekin Sasoiko fruta Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada					Bertako kalabaza-krema 100% behi-hanburgesa patatatekin Sasoiko fruta Crema de calabaza local Hamburguesa 100% vacuno con patatas Fruta de temporada					Haragi-paella Bakailaoa errioxako erara Sasoiko fruta Paella de carne Bacalao a la riojana Fruta de temporada					Dilistak bertako barazkiekin Solomo ontzutua txanpinoiekin Sasoiko fruta Lentejas con verduras locales Lomo adobado con champiñones Fruta de temporada					Barazki-menestra Oilasko-bularkia entsaladarekin Aihoria Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Natillas				
Barazki - Haragi - Esnekia Verdura - Carne - Lácteo					Arroza - Arraina - Jogurta Arroz - Pescado - Yogur					Entsalada - Hegazti - Jogurta Ensalada - Ave - Yogur					Krema - Arraina - Jogurta Crema - Pescado - Yogur					Patata - Arraultz - Fruta Patata - Huevo - Fruta				
26 Kcal 726 HC 116 Lip 19 Prot 27					27 Kcal 818 HC 79 Lip 36 Prot 44					28 Kcal 671 HC 74 Lip 21 Prot 48					29 Kcal 901 HC 105 Lip 40 Prot 34					30 Kcal 656 HC 98 Lip 14 Prot 38				
Arroza tomatearekin Legatza barazki saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Arroz con tomate Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada					Porru eta ziazerba-krema Txahal-gisatua barazki-saltsan Esnea Crema de puerros y espinacas Guisado de ternera en salsa de verduras Leche					Patatak saltsa berdean Solomo freskoa jardinerara erara Sasoiko fruta Patatas en salsa verde Lomo fresco a la jardinera Fruta de temporada					Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata eta hegala labean entsaladarekin Sasoiko fruta Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada					Makarroiak tomatearekin Arrain freskoa barazki saltsan entsaladarekin Sasoiko fruta Macarrones con tomate Pescado fresco en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada				
Barazki - Haragi - Jogurta Verdura - Carne - Yogur					Zopa - Arraultz - Fruta Sopa - Huevo - Fruta					Barazki - Arraina - Jogurta Verdura - Pescado - Yogur					Krema - Hegazti - Jogurta Crema - Ave - Yogur					Arroza - Arraultz - Jogurta Arroz - Huevo - Yogur				

